

Дьявольские диалоги

Дьявольские диалоги:

- нападение – отстранение («протестная полька»)
- нападение – нападение («найди плохиша»)
- отстранение – отстранение («замерзни – исчезни»)

Любая ссора – это протест против эмоционального разъединения. Корни любой ссоры – в потребностях привязанности.

Угроза привязанности активизирует амигдалу, подающую сигналы тревоги. И в этот момент мы перестаем быть конструктивными переговорщиками.

Преследующий хочет достучаться. Ему нужен отклик.
Поэтому формально согласиться «я виноват» - не
работает. Гнев надежды и гнев отчаянья.

Отстраняющийся хочет защитить себя и отношения.
Его нападение – это защита.

Как выходить?

В общем виде задача:

- преследующему смягчить преследование
- отстраняющемуся вовлечься
- расширять опыт уязвимости
- получить опыт безопасной связи

Почему это сложно сделать самим, что мешает:

- особенности истории привязанности каждого партнера
- раны привязанности из уже этих отношений
- трудно осознать свой сценарий, находясь в нем
- трудно, не имея навыка, увидеть слой первичных эмоций у партнера

Но это становится возможным в программе

«Любовь по-взрослому.
Как вернуть тепло и близость
за 7 недель».